




Rib-Eye-Steak mit Rucola Salat und Parmesan Dressing

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rib-Eye-Steaks	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Rucola	50 g
Parmesan	50 g
Bio-Zitronen	1 St.
Senf	1 EL
Süßer Senf	1 EL
Öl	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	5 EL
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung

Rib-Eye-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelstreifen knapp mit kaltem Wasser bedecken und beiseitestellen. [Rucola](#) waschen und trocken schütteln.

[Parmesan](#) fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Senf, süßen Senf und Zitronensaft pürieren. Anschließend unter ständigem Mixen langsam Öl einfließen lassen. Nach und nach Parmesan zugeben. 1 EL kaltes Wasser untermischen und nach Bedarf weiteres Wasser zufügen, bis das Dressing glatt und dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grill anheizen. Steaks mit Olivenöl einreiben und kräftig salzen und pfeffern. [Fleisch](#) auf dem heißen Grill ca. 6–8 Min. rundherum [grillen](#), dabei ca. alle 1,5 Min. wenden. Anschließend Steaks in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Derweil Ciabatta längs halbieren und Schnittflächen großzügig mit Olivenöl einreiben. Brote auf den Schnittflächen ca. 4–5 Min. goldbraun und kross grillen. Brothälften anschließend quer vierteln.

Rib Eye Steak auswickeln und nach Belieben aufschneiden. Gegrilltes Ciabatta mit Parmesan Dressing, Rib Eye Steak, Rucola [Salat](#) und Zwiebelstreifen belegt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Einlegen der [Zwiebeln](#) in Wasser verlieren sie etwas an Schärfe und werden weicher. Alternativ kannst du die Zwiebeln auch in einer Mischung aus Zitronensaft und Zucker (ca. 2 Teile Zitronensaft, 1 Teil Zucker) einlegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 844 kcal

Kohlenhydrate 21 g

Eiweiß 43 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 67 g